

保健だより 11月号

令和7年11月4日

東京都立町田の丘学園校長

原島 広樹

実りの秋、畑は収穫の時期を迎え、たくさんの果物がたわわに実る季節です。学校では『まちだ祭』が始まります。みなさんのこれまでの頑張りも、目いっぱい発揮して成果が実ると良いですね。

朝晩が冷え込むようになりました。登下校の時間帯と日中とで寒暖差がありますので、衣服で調整をしながら、汗冷えに注意して過ごしましょう。また、湿度も下がってきています。喉が渴いていなくても定期的に水分補給をして、乾燥から体を守りながら、季節の変わり目を乗り越えましょう。

11月の保健目標

～気温の差に気をつけよう ～衣服の調整をこまめにしよう～

羽織れるもので体温調節をしましょう

日中はまだ暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。寒暖差が心配なときは、カーディガンやジャンパー等、羽織れるもので体温調節をしましょう。

下着は吸水性・透湿性の高いものを選びましょう

汗をかいた後に体が冷えないよう、汗を吸い取り、透湿性の高いものを選ぶとよいでしょう。下着は体の保温にも役立ちます。

また、いつでも汗を拭けるよう、タオルやハンカチも引き続き準備をしましょう。

衣替えは少しずつ、がおすすめです

衣替えの時期ですが、いっきに夏物と冬物を入れ替えてしまうと、着込みすぎてしまう場合もあります。真夏の衣服を片付け、体温調節に役立つ秋冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

11月保健行事

日にち	曜	時間	項目	対象
11月 4日	火	9:25～	体重測定	A 中
11月 5日	水	9:25～	体重測定	B 小低
11月 6日	木	9:25～	体重測定	B 小高
11月 7日	金	9:25～	体重測定	B 中
11月 10日	月	9:25～	体重測定	A 小
11月 13日	木	9:30～	療育相談（山口 Dr）	希望者

風邪に注意！～こまめに手洗いをしましょう～

町田市感染症週報第40週によると、

- 感染性胃腸炎 : 前週から増加し、警報レベルが続いています。(15.75 人/定点)
- RS ウイルス感染症: 例年より高くなっており、今後の動向に注意が必要です。(2.25 人/定点)
- インフルエンザ : 前週から大幅に増加しており、今後の動向に注意が必要です。(5.38 人/定点) 都内の状況も増加しており、流行シーズンに入っています。

登校前の健康観察においては、検温や風邪症状の有無など、いつもと違う様子がないか、御確認をお願いします。

令和8年度の保健給食書類等について

次年度に向け、以下のスケジュールで書類と薬の配布と回収を予定しています。令和7年度にいただいた情報をもとに、必要な書類すべてをピンク色の封筒に入れてお渡しします。書類を御確認の上、医師の診断書等が必要な方は、受診の計画を立てていただけますと幸いです。また、管理内容に変更がある場合は、お早めに担任へお知らせください。保護者の方へは御負担をおかけいたしますが、御理解、御協力のほど、よろしくお願いいたします。

今年度より早いので
御注意ください。

【保健書類】

	配布	提出
在校生（以下の学年を除く）	12月22日（月）	3月2日（月）～6日（金）
新中1年生	12月22日（月）	入学式
新高1年生	3月5日（木） ※診療情報提供書等は入学相談で配布	入学式

【給食書類】 食物アレルギー（学校生活管理指導表）、禁忌食材（診療情報提供書）

	配布	提出
在校生・新1年生	保健書類と同じ	3月6日（金）まで

【災害時薬・緊急時薬】

	返却	提出
在校生・新1年生	3月の最終登校日	始業式・入学式